

Trainingsplan Fitness & Gesundheit, Koronar, Rückenschule und Speed Stacking

05/2024



SPORTGEMEINDE

1904 Wißmar

Anmeldungen und Anfragen bitte an fitness@sg-wissmar.de

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Paffschule, Pfarrstraße 9, 1. OG				
	9:30 – 10:45 Uhr <i>Yoga am Vormittag I*</i> Trainerin: Ingi Fett (Kurs mit Anmeldung)			
17:45 – 18:45 Uhr <i>Bewusste Bewegung u. Entspannung I</i> Trainerin: Antje Laucht (nur mit Anmeldung)	11:15 – 12:30 Uhr <i>Yoga am Vormittag II*</i> Trainerin: Ingi Fett (nur mit Anmeldung)	18:00 – 19:00 Uhr <i>XtraFit 14/24</i> Trainer: Mike Schneider nur für 14-24 Jährige !	17:00 – 18:00 Uhr <i>Sport-Stacking</i> Trainerin: Nina Laucht	17:30 – 18:45 Uhr <i>MeinYoga I*</i> Trainer: Edwin Borg (nur mit Anmeldung)
19:00 – 20:00 Uhr <i>Bewusste Bewegung u. Entspannung II</i> Trainerin: Antje Laucht (nur mit Anmeldung)	19:00 – 20:00 Uhr <i>QiYoPi Rückenfit mal anders*</i> Trainerin: Tanja Theindel (nur mit Anmeldung)			19:00 – 20:15 Uhr <i>MeinYoga II*</i> Trainer: Edwin Borg (nur mit Anmeldung)

Sporthalle an der Grundschule, Hainerweg 11				
	18:00 – 19:00 Uhr <i>Rückenschule</i> Trainerin: Fereshteh Shahbazi (nur mit Anmeldung)	18:00 – 19:00 Uhr <i>On the beat*</i> Trainerin: Tanja Becker (Offenes Angebot)		
	19:00 – 20:00 Uhr <i>Rückenschule</i> Trainerin: Fereshteh Shahbazi (nur mit Anmeldung)	19:00 – 20:00 Uhr <i>Pilates*</i> Trainerin: Fereshteh Shahbazi (nur mit Anmeldung)	19:00 – 20:00 Uhr <i>Selbstverteidigung</i> Trainerin: Kerstin Lehmann (geschlossener Kurs)	19:00 – 20:00 Uhr <i>Koronarsport</i> Trainer: Christoph Speier (nur mit Anmeldung)
	20:00 – 21:00 Uhr <i>Lady Fit</i> Trainerin: Sabine Schmidt (Offenes Angebot)			

Outdoorangebot:

18:00 – 19:30 Uhr
Achtsames Intervalltraining
Treffpunkt:
Katholische Kirche
Trainerin: Gaby Kraft
(Offenes Angebot)

**Zuzahlungspflichtige Kurse:
hier erheben wir eine zusätzliche
Teilnahmegebühr von 25,- € pro Halbjahr*

Kurse mit Anmeldung sind in der
Teilnehmerzahl begrenzt. Anfragen an
fitness@sg.wissmar.de

KiFaZ Wiesenhaus Hainerweg 36, 1.OG Zugang über seitliche Treppe				
	17:30 – 18:45 Uhr <i>Hatha-Yoga I*</i> Trainerin: Petra Dietz (nur mit Anmeldung)			
	19:00 – 20:15 Uhr <i>Hatha-Yoga II*</i> Trainerin: Petra Dietz (nur mit Anmeldung)	18:30 – 20:00 Uhr <i>Mecoin</i> Trainer: Matthias Mrochen (nur mit Anmeldung)		